



Recept geschikt voor: porties | **Moeilijkheid:** 👨‍🍳 👩‍🍳
Vorbereidingstijd: 15 min | **Bereidingstijd:** 50 min | **Totale bereiding:** 65 min

Bertyn producten: [Veggie Protein Bloc - Tarwe](#)

Bron: bertyn.eu | Chef: [Stefano Vicinoadio](#) | © Stefano Vicinoadio

Vegetarisch stoofpotje met basmati rijst, sojasaus en seitan

Ingrediënten

- 1 Veggie Protein Bloc – Tarwe
- 1 kilo Wortels
- 10 Champignons
- 1 Prei
- 1/2 Knolselderij
- 200g Verse radijskiemen
- 1 eetlepel Groentebouillon
- 4 blaadjes Laurier
- 5 teentjes Knoflook
- 4 eetlepels Olie (Amanprana Cocos+Olive+Red Palm)
- 2 eetlepels Daslookpesto
- 125g Basmatirijst
- 1l Witte wijn
- 2l Water
- 1 eetlepel Kruiden (ORAC Botanico-mix spicy van Amanprana)

- 2 eetlepels Sojasaus
- Een snufje Zwarte peper

Bereiding

1. De prei, wortels en champignons afspoelen.
2. De selderij schillen en in gelijke stukjes snijden.
3. Een grote pan (7l of meer) met de olie verhitten.
4. De seitan uitpakken, voorzichtig uitknippen en vervolgens de seitan in blokjes snijden.
5. De knoflook schillen en in kleine schijfjes of blokjes snijden.
6. Dit alles bij hoge temperaturen gedurende 5 tot 10 minuten aanbakken, daarna de groente toevoegen aan het stoofpotje en alles nog gedurende 10 minuten licht laten koken.
7. Vervolgens met witte wijn afblussen en nog ongeveer 5 minuten harder laten koken.
8. Vervolgens het water, de laurierbladeren en groentebouillon toevoegen.
9. Alvast proeven en als het mengsel kruidiger mag zijn eventueel nog botanico mix toevoegen.
10. Stoven, voor een heerlijk koolhydraatarm stoofpotje.
11. Vervolgens het stoofpotje gedurende ca. 25 - 30 minuten bij gemiddelde temperaturen laten koken.
12. Tussendoor eens testen of de groenten al gaar zijn. Deze zijn goed wanneer deze beetbaar zijn.
13. Na ongeveer 10 minuten de basmati rijst toevoegen en deze gaar laten worden.
14. Zodra de groenten zacht genoeg zijn alles met de daslook pesto, sojasaus, peper en de kruid aromatiseren en zonder te verhitten 5 minuten laten trekken.
15. Hierna de verse radijskiemen toevoegen, alles snel vermengen en het vegetarisch stoofpotje met seitan warm opdienen.